MEDION®

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an unser
MTC Medion Technologie Center
Freiherr-vom-Stein-Str. 131 • D 45467 Mülheim/Ruhr

Tel. 01805 / 633 633 • Fax 01805 / 665 566
(0,24DM/Minute im Festnetz der Dt. Telekom)

Tel. 0208 / 765 7001 • Fax 0208 / 765 7011

http://www.medion.com

I/10/02



SICHERHEITSHINWEISE

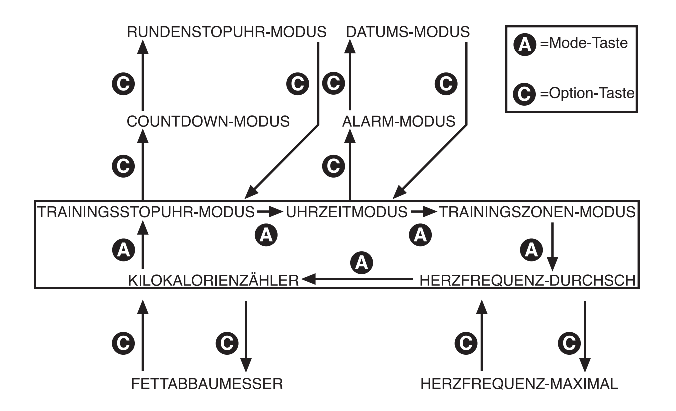
- Die Herzfrequenz-Messuhr ist kein medizinisches Gerät. Sie ist ein Trainingsinstrument das zum Messen und Anzeigen Ihrer Herzfrequenz, Ihres Kalorienverbrauchs und Fettabbaus konzipiert ist.
- Bevor Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, suchen Sie Ihren Arzt oder Trainer auf, um Ihren individuellen oberen und unteren Herzfrequenzgrenzwert (Trainingsbereich), Übungshäufigkeit und Übungsdauer festzulegen.
  Mit den Parametern, Ihres aktuellen Fitness-Niveau erreichen Sie dann die optimalsten Ergebnisse.
- Benutzen Sie Ihre Herzfrequenz-Messuhr nicht bei verletzungsträchtigen Sportarten.
- Um die Batterien zu wechseln, oder zu der vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Entnahme der Batterien vor der Entsorgung Ihrer Herzfrequenz-Messuhr, wenden Sie sich bitte an die Servicehotline oder an eine autorisierte Fachwerkstatt.
- Lesen Sie aufmerksam die Bedienungsanleitung durch und bewahren Sie die Bedienungsanleitung solange auf, wie Sie Ihre Herzfrequenz-Messuhr besitzen.
- **Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenz-Messuhr nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden.**

PFLEGE

Wischen Sie die Herzfrequenz-Messuhr und auch den Sender nach dem Training mit einem feuchten Tuch ab.
Achten Sie darauf das die Sendeeinheit trocken gelagert wird, um ein vorzeitiges Entladen der Batterien zu verhindern.

Bitte aufklappen!

FLUSSDIAGRAMM



TASTENFUNKTIONEN

Ihre Herzfrequenz-Messuhr hat vier Funktionstasten.



TASTENFUNKTIONEN

Betätigen Sie die Funktionstasten niemals unter Wasser, dadurch kann Feuchtigkeit in das Gehäuse eindringen.

Die **A** Mode-Taste dient zum Umschalten der verschiednen Betriebsmodi. Betätigen Sie kurz die Mode-Taste um von den Uhrzeit-Modus, in den Trainingszonen-Modus, in den Herzfrequenz-Modus, in den Kilokalorien-Modus, in den Trainingsstopuhr-Modus und wieder in den Uhrzeit-Modus zu gelangen.

Die **B** Set-Taste dient zum Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz, der Normalzeit, des Datums, der Alarmzeit, des Countdown-Timers und der Kalorienverbrauchparameter.
Des weiteren starten Sie mit der Set-Taste die Countdown-, Trainingsstopuhr- und Rundenstopuhrfunktionen.

Die **C** Option-Taste dient zum Umschalten zwischen den einzelnen Optionen in den jeweiligenBetriebsmodi wie folgt.
Von dem Normalzeit-Modus gelangen Sie in den Alarm-Modus, in den Datums-Modus und wieder in den Normalzeit-Modus.
Von dem Herzfrequenz-Modus gelangen Sie von der durchschnittlichen Herzfrequenz zu der max. Herzfrequenz und zurück zu der durchschnittlichen Herzfrequenz.
Von dem Trainingsstopuhr-Modus gelangen Sie in den Countdown-Modus, in den Rundenstopuhr-Modus und wieder in den Trainingsstopuhr-Modus.

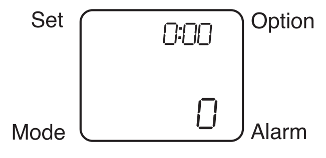
Die **D** Alarm-Taste dient zum Einschalten eines Pieptons bei Tastenbetätigung oder beim verlassen des Trainingsbereichs. Betätigen Sie die Alarm-Taste um den Piepton zu aktivieren /deaktivieren. Ein Schallsymbol erscheint in der Anzeige, wenn der Piepton aktiviert ist.

Set 13:24 Option
Mode Alarm

Name:	
Normalpuls:	
Untere Pulsgrenze:	
Obere Pulsgrenze:	

EINSTELLEN DER UHRZEIT

Um die Uhrzeit einzustellen, muss sich die Uhr im Uhrzeit-Modus befinden, d. h.auf dem Display wird oben rechts die Uhrzeit und unten rechts die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.Ist dies nicht der Fall, drücken Sie die Option-Taste bis Sie in ein Betriebsmodi gelangen.Dort betätigen Sie die Mode-Taste um in den Uhrzeit-Modus zu gelangen.



In dem Uhrzeit-Modus halten Sie die Set-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um zwischen der 12-Stunden- und 24-Stundenanzeige auszuwählen.



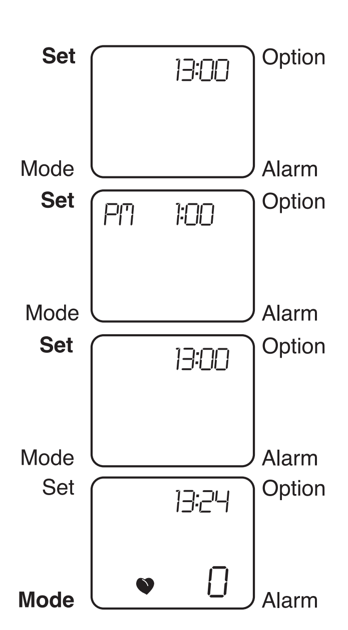
Bei Wahl der 12 Stunden Anzeige wird automatisch das amerikanische Kalenderformat Monat/Tag angezeigt. Bei Wahl der 24 Stunden Anzeige das europäische Format Tag/Monat. Bei der 12 Stunden Einstellung beachten Sie bitte die Anzeige AM für Vormittags und PM für Nachmittags.

Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und die Uhr mit blinkender Stundenanzeige erscheint. Stellen Sie die aktuelle Stunde mit der Set-Taste ein.

Oder bei 12 Stundeneinstellung:

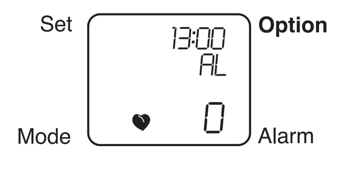
Drücken Sie die Mode-Taste. Die Minuten Anzeige blinkt. Stellen Sie mit der Set-Taste die Minuten ein.

Mit drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Uhrzeit-Modus.

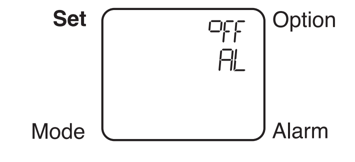


EINSTELLEN DER ALARMZEIT

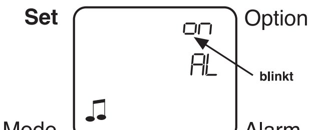
Um die Alarmzeit einzustellen, muss sich die Uhr im Alarmzeit-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird die Alarmzeit, die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „AL“ angezeigt.
Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Option-Taste um in den Alarmzeit-Modus zu gelangen.



In dem Alarmzeit-Modus halten Sie die Set-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um den Alarm an (in der Anzeige erscheint „on“ und ein Glockensymbol) oder aus zu schalten (in der Anzeige erscheint „off“).



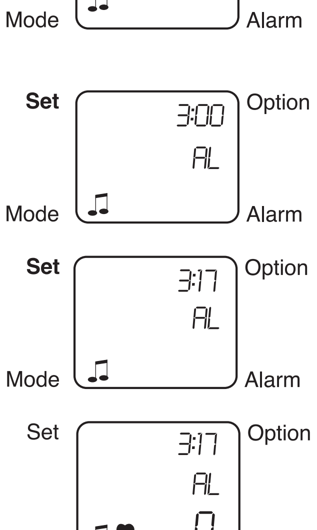
Das Glockensymbol bleibt bei eingeschalteten Alarm in jedem Betriebsmodi sichtbar.



Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und die Alarmuhr mit blinkender Stundenanzeige erscheint. Stellen Sie die gewünschte Stunde, durch Drücken der Set-Taste, ein.

Drücken Sie die Mode-Taste. Die Minuten Anzeige blinkt. Nun stellen Sie mit der Set-Taste die Minuten ein.

Mit Drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Alarmzeit-Modus.

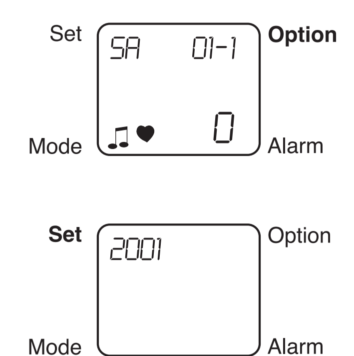


EINSTELLEN DER DATUMSANZEIGE

Ihre Pulsuhr ist mit einem 50 jährigen Kalender ausgestattet, der Ihnen bis zum Jahre 2050 den Wochentag zu dem entsprechenden Datum errechnet.

Um das Datum einzustellen, muss sich die Uhr im Datums-Modus befinden, d. h.auf dem Display wird das Datum und die aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Option-Taste um in den Datums-Modus zu gelangen.

In dem Datums-Modus halten Sie die Set-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um die Jahreszahl zwischen dem Jahr 2000 und dem Jahr 2050 einzustellen.

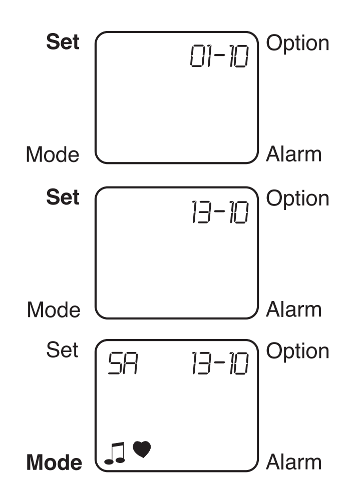


Wenn Sie bei der Uhrzeiteinstellung die 12 Stundenanzeige gewählt haben beachten Sie bitte das automatisch das amerikanische Kalenderformat Monat/Datum angezeigt wird. Bei Wahl der 24 Stunden Anzeige das europäische Format Datum/Monat.

Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und das Datum mit blinkender Monatszahl erscheint. Stellen Sie den gewünschten Monat durch Drücken der Set-Taste ein.

Drücken Sie die Mode-Taste. Die Tagesanzeige blinkt. Stellen Sie mit der Set-Taste den Tag ein.

Mit Drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Datums-Modus. Der Wochentag wird automatisch als Englisches Kürzel vor dem Datum angezeigt.

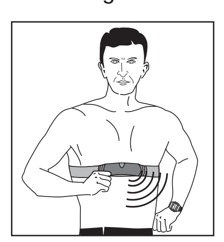


Erklärung der Wochentagskürzel:

Montag = MO Dienstag = TU Mittwoch = WE
Donnerstag =TH Freitag = FR Samstag = SA
Sonntag = SU

ANLEGEN DES SENDERS UND DER HERZFREQUENZ-MESSUHR

Der Sender wird auf nackter Haut getragen. Stellen Sie das elastische Band so ein, daß der Sender eng an Ihrer Brust anliegt..



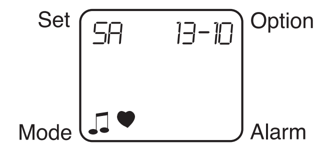
Um einen besseren Kontakt mit der Haut zu erreichen, befeuchten Sie das leitende Senderkissen zum Beispiel leicht mit EKG-Gel (in Apotheken erhältlich).Legen Sie den Gurt einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen. Finden Sie für sich die optimale Position des Gurtes. Der Kontakt zwischen Haut und Sender darf auch bei tiefen Atemzügen nicht unterbrochen werden.

Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um Ihr Handgelenk.
Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Uhr zu aktivieren. Bei ungestörten Empfang blinkt das Herzsymbol mit den ankommenden Sendesignalen.

Es kann einige Sekunden dauern, bis Sie eine Herzfrequenzanzeige sehen.
Variieren Sie gegebenenfalls die Position des Senders um einen optimalen Kontakt zu erhalten.

HERZFREQUENZANZEIGE

In der Display Anzeige blinkt das Herzsymbol, wenn Ihre Herzfrequenz-Messuhr Signale vom Sender empfängt



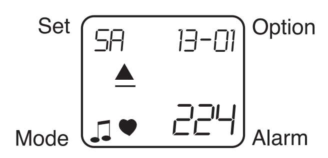
FREQUENZSTÖRUNGEN

Drahtlose Herzfrequenz-Messuhren können durch Störungen von externen Funkfrequenzen beeinflusst werden. Elektronische Übungsgeräte von Fitness-Clubs, Mobiltelefone, drahtlose Fahrradcomputer, Hochspannungsleitungen o.ä. können ungleichmäßige Sendeimpulse verursachen und dazu führen, daß die Anzeige beim Training "0" anzeigt. Beim Training in Gruppen können sich andere Herzfrequenzsender mit Ihrem Signal überlagern, was eine falsche Herzfrequenzanzeige verursacht. Um korrekte Signale zu erreichen, halten Sie einen Abstand von ca. 2 Metern zu anderen Benutzern von Herzfrequenz-Messuhren.

TRAININGSBEREICH EINSTELLEN

Die Herzfrequenz-Messuhr ermöglicht es Ihnen, einen spezifischen Trainingsbereich mit oberem und unterem Herzfrequenzgrenzwert einzustellen.

Während des Trainings zeigt das Display Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Ein blinkender Wert und ein aufwärts oder abwärts gerichteter Pfeil teilt Ihnen mit, dass Sie sich außerhalb Ihres eingestellten Trainingsbereiches befinden. Außerdem kann ein akustischer Alarm eingestellt werden. Die Pfeile verschwinden, sobald sich Ihr aktueller Wert im voreingestellten Trainingsbereich befindet.



Um die Trainingsgrenzwerte einzustellen, muss sich die Uhr im Trainingszonen-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird wechselweise angezeigt wie lange Sie sich im oberen (HI), im unteren (Lo) und im gewünschten (In) Trainingsbereich befanden. Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Trainingszonen-Modus zu gelangen.



Zur Berechnung der Trainingsgrenzwerte legen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) zugrunde. Um Ihre maximale Herzfrequenz zu bestimmen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an Ihren Trainer. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, können Sie sie mit der folgenden Formel schätzen:

MÄNNER : 220 minus Alter = Maximale Herzfrequenz (MHF)
FRAUEN : 230 minus Alter = Maximale Herzfrequenz (MHF)

Berechnen Sie den oberen und unteren Trainingsgrenzwert Ihrer Trainingsform, indem Sie Ihre maximale Herzfrequenz mit den Faktoren multiplizieren, die im folgenden aufgelistet sind.
Wählen Sie sich dabei die von Ihnen gewünschte Trainingsform aus.

ACHTUNG!

Die angegebenen Trainingsformen mit den unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen sind nur Beispiele. Ihre persönliche Trainingsform mit Ihren persönlichen Herzfrequenzbereichen besprechen Sie bitte unbedingt mit einem Arzt oder einem qualifizierten Übungsleiter.

TRAININGSFORM-GESUNDHEITSBEWAHRUNG

Formel: unterer Grenzwert: MHF x 0,50
oberer Grenzwert: MHF x 0,65

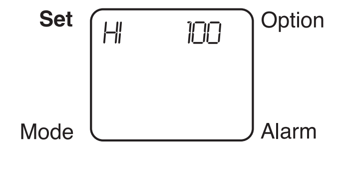
TRAININGSFORM-AUSDAUERTRAINING

Formel: unterer Grenzwert: MHF x 0,65
oberer Grenzwert: MHF x 0,80

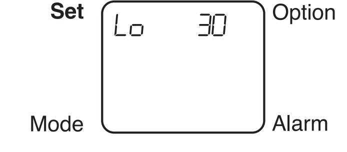
TRAININGSFORM-MAXIMALBELASTUNG

Formel: unterer Grenzwert: MHF x 0,80
oberer Grenzwert: MHF x 0,95

In dem Trainingszonen-Modus halten Sie die Set-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um den oberen Grenzwert zwischen 100 und 240 einzustellen.



Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und der untere blinkende Grenzwert erscheint.
Stellen Sie den gewünschten unteren Grenzwert durch drücken der Set-Taste zwischen 30 und 179 ein.

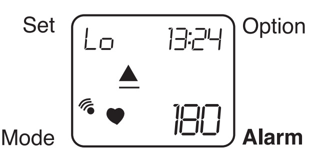


 Sie können keinen unteren Grenzwert einstellen der über dem oberen Grenzwert liegt. In diesem Fall erscheint auf dem Display wieder der obere Grenzwert, so dass Sie diesen erneut einstellen können.

Mit drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Trainingszonen-Modus.

WARNTON FÜR DIE TRAININGSZONE

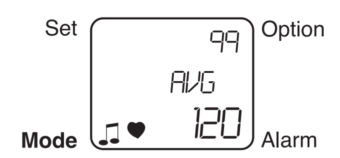
Das über- oder unterschreiten der Grenzwerte kann Ihnen neben der optischen Anzeige auch durch einen Signalton angezeigt werden. Betätigen Sie die Alarm-Taste um den Signalton zu aktivieren bzw. deaktivieren. Ein Schallsymbol erscheint in der Anzeige, wenn der Signalton aktiviert ist. Wenn die Signaltonfunktion aktiviert ist, dann ertönt alle sechs Sekunden ein entsprechender Signalton, wenn Ihre Pulsfrequenz über oder unter den Grenzwerten liegt.



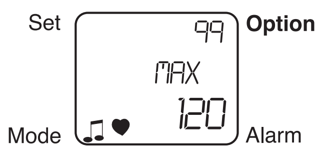
HERZFREQUENZANZEIGE-MODUS

Ihre Herzfrequenz-Messuhr gibt Ihnen die Möglichkeit die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz abzulesen und so Ihr Training optimal anzupassen und eine Überlastung zu vermeiden.

Um die durchschnittliche oder maximale Herzfrequenz zu sehen, muss sich die Uhr im Herzfrequenzanzeige-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird oben rechts die durchschnittliche Herzfrequenz, unten rechts der aktuelle Herzfrequenzwert und die Buchstaben „AVG“ angezeigt.
Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Herzfrequenzanzeige-Modus zu gelangen.



In dem Herzfrequenzanzeige-Modus drücken Sie die Option-Taste, es erscheint der maximale Herzfrequenzwert in der Anzeige oben rechts und die Buchstaben „MAX“ auf dem Display.



Durch erneutes drücken der Option-Taste, gelangen Sie wieder in den Herzfrequenzanzeige-Modus.

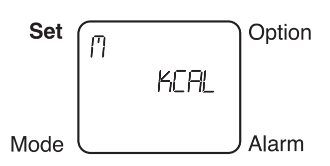
KALORIENVERBRAUCHSMODUS

Aus der gemessenen Herzfrequenz wird bei eingeschalteter Trainingsstopuhr der erzielte Kalorienverbrauch und der Fettabbau hochgerechnet. Damit diese Werte genau ermittelt werden können müssen Sie Ihr Geschlecht, Gewicht und die aktuelle Tätigkeit eingeben. Gehen Sie wie folgt vor:

Um die Daten einzustellen, muss sich die Uhr im Kilokalorien-Modus befinden, d. h.auf dem Display werden oben rechts die verbrauchten Kilokalorien, darunter die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „KCAL“ angezeigt. Ist dies nicht der Fall, gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Kilokalorien-Modus zu gelangen.



In dem Kilokalorien-Modus halten Sie die Set-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um Ihr Geschlecht zwischen „M“ für Männer und „F“ für Frauen auszuwählen.



Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und die blinkende Gewichtsangabe erscheint. Stellen Sie Ihr tatsächliches Gewicht zwischen 20kg und 225kg durch drücken der Set-Taste ein.
Durch drücken der Options-Taste können zwischen Kilogramm und engl. pound (454g) wählen.



Drücken Sie die Mode-Taste. Die Kalorienparameter erscheinen blinkend. Stellen Sie mit der Set-Taste den Kalorienparameter zwischen dem Wert 00010 und dem Wert 00131 ein.



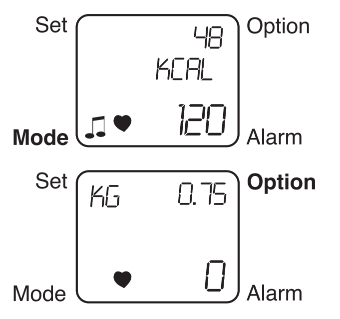
Einige Beispiele für die verschiedenen Kalorienparameter:

Aerobic	0.00047 – 0.00061	Klettern	0.00055
Badminton	0.00044	Laufen	0.00074 – 0,00131
Basketball	0.00063	Radfahren	0.00029 – 0.00079
Fußball	0.00060	Schwimmen	0.00028 – 0.00078
Gartenarbeit	0.00025 – 0.00057	Skifahren	0.00052 – 0.00074
Handball	0.00063	Squash	0.00096
Jogging	0.00036 – 0.00069	Tennis	0.00050
Kanufahren	0.00020 – 0.00047	Zirkeltraining	0.00039 – 0.00060


Diese Kalorienparameter sind ca. Angaben, die Ihnen als grobe Richtschnur gelten sollten. Sie sollten individuell entscheiden, da Sie jede dieser Sportarten unterschiedlich intensiv betreiben können.
Der Kalorienverbrauch wird erst ab einer Herzfrequenz von mehr als 100 Schläge/Minute und nur nach gestarteter Trainingsstopuhr gemessen.

Mit drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Kilokalorien-Modus. Hier können Sie,
während die Trainingsstopuhr im Trainingsuhr-Modus läuft, die verbrauchten Kilokalorien ablesen.

Drücken Sie die Option-Taste, um den während Ihrer Trainingssequenz erfolgenden Fettabbau auf 10 Gramm genau abzulesen.
Die maximale Anzeige beträgt 1.30 kg.

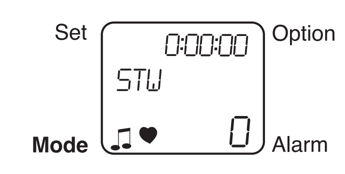



Wenn Sie Ihr Gewicht in lb (engl. pound) angegeben haben, wird Ihnen der Fettabbau in pound angezeigt.

TRAININGSSTOPPUHR-MODUS

Ihre Herzfrequenz-Messuhr ist mit einer Trainingsstoppuhr ausgestattet mit der sie Zeiten bis zu 9 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden ablesen können.

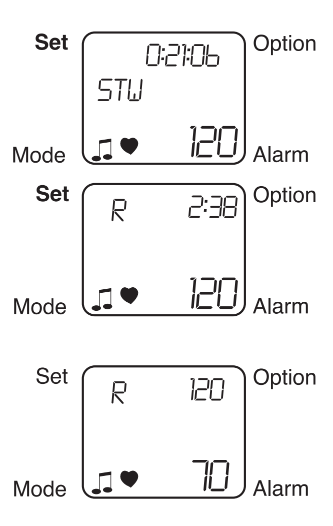
Um die Trainingsstoppuhr zu starten, muss sich die Uhr im Trainingsstoppuhr-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird die Trainingszeit oben rechts, darunter die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „STW“ angezeigt.
Ist dies nicht der Fall gehen, Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Trainingsstoppuhr-Modus zu gelangen.



In dem Trainingsstoppuhr-Modus drücken Sie die Set-Taste um die Trainingszeit und damit Ihre Trainingssequenz zu starten.

Nach nochmaligen betätigen der Set-Taste ertönt ein Piepton und es startet eine Ruhephase von 3 Minuten. Die von Ihnen gestoppte Trainingsstoppzeit bleibt noch für 5 Sekunden sichtbar.
Danach erscheint der Ruhezeit Countdown der bis 0 Sekunden automatisch abläuft.

Nach Ablauf der Ruhephase ertönen 4 Pieptöne. Die gespeicherte Herzfrequenz wird in der oberen Zeile zum Vergleich mit der aktuellen Herzfrequenz in der unteren Zeile angezeigt.



Durch drücken der Set-Taste, länger als 2 Sekunden setzen Sie die Trainingsuhr auf 0:00:00 zurück.

Durch das Rücksetzen der Trainingsuhr wird der Speicher für die Herzfrequenz gelöscht und Ihre Herzfrequenz-Messuhr ist bereit für den nächsten Trainingsdurchgang.

COUNTDOWN-TIMER-MODUS EINSTELLEN UND STARTEN

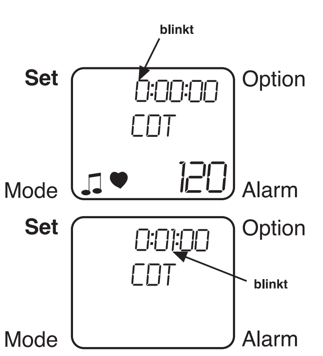
Ihre Herzfrequenz-Messuhr ermöglicht Ihnen die Programmierung eines Countdown-Timers von 1Minute bis zu 9 Stunden und 59 Minuten.

Um den Countdown-Timer einzustellen, muss sich die Uhr im Countdown-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird oben rechts der Countdowntimer, darunter die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „CDT“ angezeigt. Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Trainingsstoppuhr-Modus und dann die Option-Taste um in den Countdown-Modus zu gelangen.

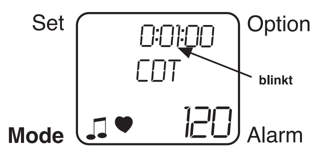


In dem Countdown-Modus halten Sie die Mode-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige „Hold“ erlischt. Betätigen Sie nun die Set-Taste um die Stundenzahl zwischen 0 und 9 Stunden einzustellen.

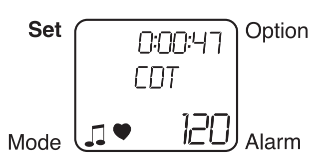
Mit der Mode-Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl und die Minutenanzeige fängt an zu blinken.
Betätigen Sie nun die Set-Taste um die Minutenzahl einzustellen.



Durch drücken der Mode-Taste gelangen Sie wieder in den Countdown-Modus.



Mit drücken der Set-Taste starten oder stoppen Sie den Countdowntimer. Durch langes gedrückt halten der Set-Taste setzen Sie den Countdowntimer wieder auf den von Ihnen eingestellten Anfangswert.

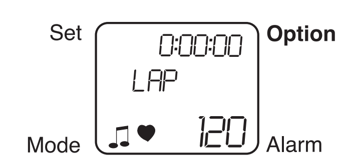



Nach Ablauf der Countdownzeit bleibt die Anzeige auf 0:00:00 stehen und es ertönt ein Alarmsignal. Erst nach langen gedrückt halten der Set-Taste setzen Sie den Countdowntimer auf den von Ihnen eingestellten Wert zurück.

RUNDENZEITSTOPPUHR-MODUS

Ihre Herzfrequenz-Messuhr verfügt über eine Rundenzeitstoppuhr für bis zu 16 Trainingsrunden.

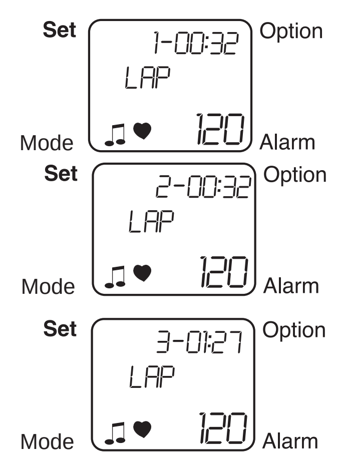
Um den Rundentimer einzustellen, muss sich die Uhr im Rundenzeitstoppuhr-Modus befinden, d. h.auf dem Display wird oben rechts die Runde und die Rundenzeit, darunter die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „LAP“ angezeigt.
Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Mode-Taste um in den Trainingsstoppuhr-Modus und dann die Option-Taste um in den Rundenzeitstoppuhr-Modus zu gelangen.



In dem Rundenzeitstoppuhr-Modus drücken Sie die Set-Taste um die Rundenzeitmessung zu starten.

Betätigen Sie die Set-Taste um die Zeitmessung für die aktuelle Runde zu starten.

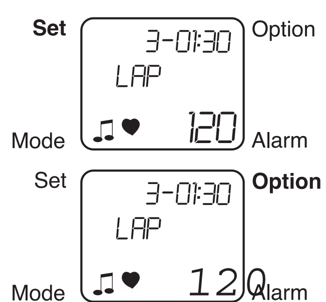
Betätigen Sie nochmals die Set-Taste um die Zeitmessung für die aktuelle Runde zu beenden. Die Uhr beginnt automatisch mit der Zeitmessung für die nächste Runde.



Die maximale Rundenzeit beträgt 99 Minuten und 59 Sekunden. Anschließend beginnt die die Zeitanzeige wieder bei 00:00.

Mit drücken der Mode-Taste stoppen Sie die Zeitmessung ohne automatisch mit der nächsten Runde fortzufahren.

Betätigen Sie die Set-Taste um die Zeitmessung für die nächste Runde zu starten oder betätigen Sie die Option-Taste um den Rundenzeitmodus wieder zu verlassen.



☞ Betätigen Sie für mehr als 2 Sekunden die Set-Taste um den Rundenzeit-Modus wieder in den Urzustand zu versetzen.

RUNDENZEITENSPEICHER

Nach dem Training haben Sie die Möglichkeit die Trainingswerte für die Gesamtzeit aller Runden und die Gesamtrundenanzahl mit der durchschnittlichen Zeit für alle Runden jeweils mit der durchschnittliche Herzfrequenz aus dem Rundenzeitenspeicher abzurufen. Des weiteren können Sie die Zeiten der einzelnen Runden mit der jeweiligen durchschnittlichen Herzfrequenz abrufen.

Um den Rundenspeicher abzurufen, muss sich die Uhr im Rundenzeitstoppuhr-Modus befinden, d. h. auf dem Display wird oben rechts die Runde und die Rundenzeit, darunter die aktuelle Herzfrequenz und die Buchstaben „LAP“ angezeigt.
Ist dies nicht der Fall gehen Sie in den Uhrzeit-Modus und drücken Sie die Option-Taste um in den Trainingsstopuhr-Modus und dann die Option-Taste um in den Rundenzeiten-Modus zu gelangen.



In dem Rundenzeiten-Modus halten Sie die Mode-Taste ca. 2 Sekunden gedrückt um den Rundenzeitspeicher zu starten.



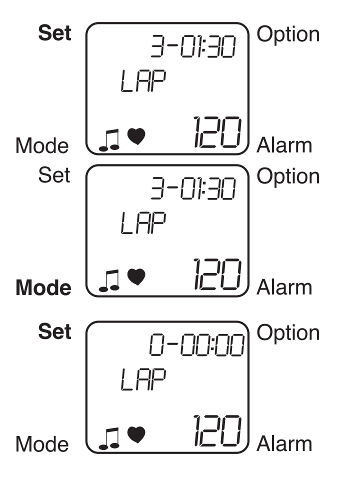


Es wird nun in 2 Sekunden-Intervallen die Gesamtrundenzeit und die Gesamtrundenzahl mit der durchschnittlichen Zeit für alle Runden, sowie der jeweiligen durchschnittlichen Herzfrequenz aus dem Rundenzeitenspeicher angezeigt.

Betätigen Sie die Set-Taste um die durchschnittliche Herzfrequenz und die gestoppte Zeit für jede Runde anzuzeigen. Durch drücken der Set-Taste wechseln Sie die einzelnen Runden.

Betätigen Sie die Mode-Taste um den Rundezeitenspeicher zu verlassen und wieder in den Rundenzeiten-Modus zu gelangen.

Betätigen Sie die Set-Taste länger als 2 Sekunden, um den Rundenzeitenspeicher zu löschen.



STROMSPAR-MODUS

Wenn ca. 5 Minuten lang kein Signal empfangen wird, schaltet Ihre Herzfrequenz-Messuhr autom. in den Stromsparmodus und die aktuelle Zeit wird angezeigt. Betätigen Sie eine beliebige Taste um Ihre Uhr wieder „aufzuwecken“, anschließend befinden Sie sich wieder im Trainingsstoppuhr-Modus.



MONTAGE DER HERZFREQUENZ-MESSUHR AN EINER LENKSTAGE

Stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange. Binden Sie die Herzfrequenz-Messuhr um und stellen Sie das Uhrenarmband so ein, das es die Halterung auf der Lenkstange zusammenpresst

FEHLERBEHEBUNG

Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt
-Überprüfen Sie die Position des Senders.
-Ist der Sender zu weit von der Uhr entfernt?
-Behindern elektronische Störquellen die einwandfreie Übertragung?
-Ist die Sendebatterie leer?

Das Display ist Schwarz
-Die Umgebungstemperatur liegt außerhalb des Betriebsbereiches (0° bis 55°).

Das Display ist leer
-Die Empfängerbatterie ist leer. Wechseln Sie sie bald aus.

Reset – Zurückstellen des Empfängers
1.Halten Sie alle 4 Tasten für ca. 3 Sekunden gedrückt.
2.Drücken Sie die Set-Taste. Die Uhr zählt dann von 3 bis 0 herunter.
3. Drücken Sie die Mode-Taste und danach die Option-Taste.
Ihre Herzfrequenz-Messuhr befindet nun im Auslieferungszustand.

UMELTSCHUTZHINWEIS:

Leere Batterien gehören nicht in den Hausmüll, sondern in dafür vorgesehenen Sammelbehälter.
Vor der Entsorgung am Ende der Lebensdauer Ihrer Herzfrequenz-Messuhr müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen!
An dem Brustgurt öffnen Sie das Batteriefach indem Sie den Batteriedeckel mit Hilfe eines Geldstücks in Pfeilrichtung drehen. Nun können Sie die Sendebatterie entnehmen und entsorgen.
Bei Ihrer Herzfrequenz-Messuhr entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Kreuzschraubendrehers die sechs Schrauben auf der Gehäuserückseite und nehmen den Deckel ab. Nun können Sie die Empfängerbatterie entnehmen und entsorgen.

TECHNISCHE DATEN

Batterien:

Empfänger	1 x CR 2032 3V
Sender	1 x CR 2032 3V
Sendefrequenz:	5,3 KHz

Technische Änderungen vorbehalten!

